

## Pregúntele a Child Parent Institute: Cuando decir adiós es difícil para los bebés (y los padres)



Uno no lo sabría ahora, pero mi hija lloraba constantemente cuando era bebé. Al principio, tuvo cólico. Luego lloraba en el momento en que ella no me veía. Esto dificultaba muchísimo dejarla en la guardería, y frecuentemente yo lloraba tanto como mi hija. Nuestra proveedora de cuidado infantil tan sabia sugirió que le diera algo a mi hija que olía a mí cuando me despidiera de ella, de modo que ella tuviera algo que le recordara de mí durante el día. Por muchos meses, yo ponía el camisón que había usado la noche anterior en la bolsa de pañales cada mañana, y se lo daba a mi hija cuando le daba su besito antes de irme. Fue una gran ayuda, y se volvió una parte especial de nuestra rutina de despedida en la cual mi hija llegó a depender. Después de un tiempo, no importaba si había usado la prenda – cualquier playera suave y blanca era el símbolo del confort y la seguridad. Siempre estaré agradecida por ese consejo sencillo que nos ayudó a sobrepasar muchas despedidas lagrimosas.

*Esta columna mensual proporciona consejos y herramientas para cualquier persona que esté criando a sus hijos, basada en el Programa de Paternidad Positiva Triple P de renombre mundial, disponible para las familias en el Condado de Sonoma. Si tiene preguntas o ideas para una columna futura, envíe un correo electrónico a [rociom@calparents.org](mailto:rociom@calparents.org).*

*Estimada Child Parent Institute,*

*Mi esposa y yo recientemente adoptamos a nuestro primero bebé. Las dos estamos a la vez super emocionadas, nerviosas y sin idea de lo que debemos hacer. Nuestra hija tiene 8 meses y usualmente es bien tranquila, pero últimamente se molesta y llora cuando la llevo a la guardería. Me siento terrible cuando la dejo y está llorando y me extiende los brazos. Nuestra proveedora de cuidado infantil dice que ella se tranquiliza una vez que me voy, ¿pero debo de preocuparme?*



- Tessa

Estimada Tessa,

¡Qué buena pregunta! Es muy común que los bebés pasen por una etapa en la cual se molestan y lloran durante las separaciones. Esto muchas veces se le llama “ansiedad de separación” y usualmente es temporal. Puede empezar tan pronto como a los 4 meses, llega a lo máximo como al año, y luego empieza a disminuir a medida que los niños aprenden que sus padres existen aunque ellos no los puedan ver y que regresarán después de una separación. Estos son algunos consejos que puede probar:

**Pasen tiempo de calidad juntos.** Esta es la primera estrategia de crianza positiva para usar en cualquier situación, con cualquier niño, en cada etapa de la vida. Hable, lea, cante, haga contacto visual, abrace, acurruque, y juegue con su bebé, aunque sea por unos pocos minutos cada vez. Este tipo de tiempo de calidad frecuente y breve desarrolla relaciones cálidas y cariñosas y le ayudará a su bebé a sentirse querida y segura.

**Desarrolle una rutina de decir adiós.** Las rutinas predecibles ayudan a que los niños se sientan seguros y les enseñan a prepararse para las separaciones. Por ejemplo:

- Dígale a su bebé cuando casi es hora de decir adiós – “Mami (o Papi) tiene que irse en 5 minutos.”
- Haga algo especial cuando dice adiós – soplarle besos, frotar las narices, cantar o dar un abrazo.
- Cuando ya dice adiós la última vez, dele al bebé un “objeto transicional”, tal como un juguete, una cobijita, u otro artículo de la casa que le recuerde de usted cuando estén separados.

**Responda con calma si su bebé se molesta.** Los bebés frecuentemente reaccionan a las emociones de sus padres, aunque no comprendan o digan palabras. Trate de mantener la calma y estar relajada cuando usted le dice adiós y asegúrele a su hija que usted va a volver. Quizás no pare el llanto, pero puede ayudar a prevenir que aumente.

**Desarrolle una rutina para reconectar.** Los bebés frecuentemente lloran, voltean, o evitan a sus padres cuando regresan, también. Si esto pasa, no es una indicación de rechazo. Es posible que los bebés necesiten tiempo para acostumbrarse a ver a sus padres de nuevo después de haber estado separados. Quédese cerca y hable en una voz calmada y cariñosa, de modo que ella sepa que usted está ahí, aunque no quiera mirarle o ser abrazada. Fíjese en su rostro y su lenguaje corporal que indican cuando ya está lista para que se le levante o abrace.

**Cuide de sí misma.** Separarse de y reconectar con los hijos (sobre todo los bebés que lloran) puede ser una “montaña rusa emocional” para los padres. Dese tiempo y permiso para sentir las emociones, y luego cuide de sí misma. Salga a caminar, escuche música, tome una taza de café o té, hable con alguien, respire profundamente – cualquier cosa que le ayude a calmarse y enfrentar el día.

**REFLEXIONES FINALES:** Decir adiós es difícil para muchos niños y padres, sin que importe la edad de ellos.

Desarrollando rutinas para separarse y reconectarse les ayuda a los niños a tratar con sus emociones sobre cómo decir adiós, lo cual los prepara para tratar con los cambios y las transiciones durante toda la vida.

*Este artículo fue creado por Nicole Young, madre de dos niños de 13 y 17 años, y también es la coordinadora del Programa de Paternidad Positiva Triple P - Condado de Santa Cruz. Probado científicamente, Triple P está disponible localmente por el Instituto de Padres y Niñas. Puede ver una lista de nuestras clases en [www.calparents.org/classes](http://www.calparents.org/classes).*